

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie**



**Polskie dzieci są coraz mniej aktywne i tyją szybciej niż ich rówieśnicy w Europie. 40 proc. dzieci spędza prawie trzy godziny dziennie przed komputerem, a prawie co czwarty gimnazjalista nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. Młodzież nie przestrzega też zasad zdrowego odżywiania, przedkładając żywność typu fast food nad zdrowe przekąski.**

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci powinny spędzać co najmniej 60 minut dziennie na aktywności fizycznej. Tymczasem polskie dzieci ruszają się coraz mniej: 40 proc. z nich spędza nawet trzy godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Z danych NIK wynika, że 19 proc. uczniów szkół podstawowych i 24 proc. gimnazjalistów nie ćwiczy na lekcjach WF. W efekcie polskie dzieci tyją najszybciej spośród dzieci w Europie, a 17 proc. chłopców i 11 proc. dziewczynek w wieku 7-18 lat zmagają się z otyłością.

*- Rozwiązaniem jest ruch i prawidłowe odżywianie się. Musi to być zapoczątkowane w rodzinie, bo przykład powinien iść z góry, czyli od rodziców. W szkołach natomiast powinny być ciekawe lekcje WF lub zajęcia pozalekcyjne - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Iwona Fluder, młodszy kierownik ds. komunikacji korporacyjnej Nestlé Polska.*

Równie ważne jest budowanie świadomości żywieniowej wśród rodziców i dzieci. Zdaniem ekspertów dobrym rozwiązaniem są lekcje w szkole, podczas których dzieci uczyłyby się zasad zdrowego odżywiania. W jadłospisie większości uczniów przeważają bowiem słodkie, gazowane napoje, słodczyce czy niezdrowe, wysokokaloryczne przekąski, jak np. frytki, brakuje natomiast warzyw i owoców. Ponadto dużym problemem są nieregularne posiłki, 20 proc. polskich dzieci jada najważniejszy posiłek w ciągu dnia, czyli śniadanie, zaledwie 1-3 razy w tygodniu.

*- Ponieważ polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i coraz mniej się ruszają, bardzo ważne jest nie tylko to, by ćwiczyły nie tylko na zajęciach w szkole, na zajęciach WF, lecz także to, by miały prawidłowo zbilansowaną dietę. Żeby rodzice zdawali sobie sprawę z tego, jak ważnym elementem zdrowia każdego dziecka jest różnorodna dieta bogata w warzywa i owoce. Niestety, polskie dzieci jedzą dziennie tylko jeden posiłek złożony z warzyw i owoców lub o nie uzupełniony, a powinny jeść pięć - mówi Iwona Fluder.*

Aby zachęcić dzieci i młodzież do zdrowszego trybu życia, firma Nestlé wraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki przygotowała program „Lekkoatletyka dla każdego”. Jego celem jest propagowanie aktywności fizycznej i prawidłowo zbilansowanej diety. Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych: klas I-III i IV-VI oraz gimnazjalistów. W sumie weźmie w nim udział 85 tys. dzieci z całej Polski. Wiedza przekazywana podczas zajęć dostosowana będzie do wieku dzieci: treningi i zawody lekkoatletyczne dla starszych dzieci, zabawy sportowe dla młodszych, a także lekcje żywieniowe o różnym stopniu zaawansowania.

*- W ramach programu organizujemy eventy lekkoatletyczne, na których dzieci mogą w grupach rywalizować ze sobą, bawić się tą lekkoatletyką. Jako firma Nestlé będziemy podczas tych zajęć*

*oferować też stoiska żywieniowe dla rodziców, żeby mogli skorzystać z porad żywieniowych i nauczyć się budować prawidłowo zbilansowaną dietę dzieci. Oprócz tego będziemy dystrybuować materiały edukacyjne w szkołach oraz będziemy szkolić trenerów, jak prowadzić lekcje z prawidłowego żywienia - mówi Iwona Fluder.*

Program realizowany będzie w sumie przez 16 Ośrodków Lekkiej Atletyki oraz 51 Ośrodków Kid's Athletic. Partnerem akcji jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, samorządy lokalne w całej Polsce oraz szkoły podstawowe i gimnazja.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23275.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**